

Školní jídelna, Nedvědova 13, Olomouc

Množství pokrmů

Informace dle §9a odst. 1 písm. c) Zákona č. 110/1997 Sb.

Pokrm	Množství pokrmu na jednu porci dle věkové kategorie			
	dospělí		7-10 let	3-6 let
I. Přesnídávky, svačiny				
Pečivo, sladké pečivo, moučníky (kusové pečivo)			1 ks	1 ks
Chléb, veka (krájené pečivo)			50 g	50 g
Pomazánky, ochucené máslo			20 g	20 g
Máslo, margarín,sádlo			17 g	17 g
Zelenina, ovoce,nebo plátek			1 ks nebo 1/2ks	1 ks nebo 1/2ks
Přesnídávka, puding, šlehaný tvaroh, jogurt			125 g / 1 ks	125 g / 1 ks
Piškoty			20 g	20 g
Nápoje ke svačinám			200 ml	200 ml
cereálie			30 g	30 g
II. Polévky				
Polévka	320 ml		180 ml	160 ml
Opečené pečivo, krutony do polévky	10 g		6 g	5 g
III. Hlavní jídla				
Hovězí maso přírodní, vařené, dušené, pečené	60 g		35 g	30 g
Vepřové maso přírodní, vařené, dušené, pečené	62 g		37 g	31 g
Smažený řízek (vepřový, kuřecí, krůtí)	120 g		70 g	60 g
Sekaná pečeně, karbanátek pečený,čevapčiči, vepřenky/ holandský řízek	100 g/110 g		60 g/66 g	50 g/55 g
Smažený karbanátek/plněná sekaná	140 g/118 g		80 g/71 g	70 g/59 g
Guláš (maso + omáčka)	60+120 g		36+72 g	30+60 g
Rybí filé pečené, zapečené se sýrem	98/100 g		59/60 g	49/50 g
Rybí prsty smažené, pečené (1 ks á 30 g)filé smaž.	5 ks/120 g		3 ks/72 g	2 ks/60 g
Kuře pečené (s kosti)	160 g		96 g	80 g
Kuře na paprice (bez kosti),králík,krůta	62 g		37 g	31 g
Květák smažený	200 g		120 g	100 g
Rizoto z vepřového, kuřecího masa, zeleninové	280 g		170 g	140 g
Zapečené těstoviny, zapečené brambory	350 g		190 g	175 g
Čočka na kyselo,hrachová kaše	300 g		180 g	150 g
Fazolový guláš, mexické fazole	350 g		190 g	175 g
Bramborový guláš	300 g		170 g	150 g
Halušky s uzeným masem	400 g		240 g	200 g
Vejce	2 ks		1 ks	1 ks

Maso v mrkvi, kapustě	200 g		120 g	100 g
Boloňská směs na špagety	160 g		96 g	80 g
Masové rolády, závitky	95 g		57 g	47 g
Játra dušená	64 g		38 g	32 g
IV. Sladká jídla				
Žemlovka	320 g		192 g	160 g
Buchty plněné	300 g		170 g	150 g
Dukátové buchtičky + krém	170 + 200 g		100 + 120 g	85 + 100 g
Plněné knedlíky (kynuté, tvarohové)	250 g		180 g	125 g
- posyp	75 g		45 g	40 g
- máslo	25 g		15 g	12 g
Těstoviny na sladko	310 g		186 g	155 g
- posyp	45 g		30 g	23 g
- máslo	25 g		15 g	12 g
Krupicová kaše	360 g		220 g	180 g
- posyp	25 g		20 g	18 g
- máslo	10 g		6 g	5 g
Bramborové šišky s mákem, posyp viz.těstoviny	280 g		168 g	140 g
Nákyp rýžový, nudlový	340 g		204 g	170 g
Omáčka	160 g		96 g	80 g
Šťáva k masu/ke kapustě, zelí, špenátu ..	50 g/25 g		30 g/15 g	25 g/12 g
Zelenina vařená, dušená, špenát, zelí, kapusta	150 g		90 g	75 g
Brambory vařené, bramborová kaše	250 g		150 g	125 g
Bramborový salát	300 g		200 g	150 g
Rýže dušená dlouhozrná/parboiled	190 g/240 g		100 g/140 g	80 g/120 g
Těstoviny vařené	200 g		120 g	100 g
Knedlíky houskové	160 g		100 g	80 g
Knedlíky bramborové	200 g		120 g	100 g
Pečivo kusové – rohlík, pletýnka(1 kus cca 50 g) OB	2 ks		1 ks	1 ks
Pečivo krájené – chléb, bageta, veka	100 g		60 g	50 g
Strouhaný sýr např. rizoto	15 g		10 g	8 g
Strouhaný sýr např. cibulová pol.	30 g		18 g	15 g
VI. Moučníky, saláty, nápoje				
Salát zeleninový, kompot	120 g		70 g	60 g
Zeleninová obloha	50 g		30 g	25 g
Dressing, studená omáčka	50 g		30 g	25 g
Okurek sterilovaný	2 ks		1 ks	1 ks
Tvarohový krém, jogurt, pudíng, ovocná přesnídávka	125 g / 1 ks		125 g / 1 ks	125 g / 1 ks
Nápoj	200 ml		200 ml	200 ml
množství ostatní pokrmů vydáváno dle platných norem pro školní stravování.				